Public Health
Seattle & King County

متى تلجأ لتلقي العناية الطبية عند احتمال الإصابة بالأنفلونزا..
بما في ذلك أنفلونزا H1N1 (أنفلونزا الخنازير)؟

ما هي الأنفلونزا؟
إن مرض الأنفلونزا هو مرض يصيب الجهاز التنفسي بسبب فيروسات الأنفلونزا التي يمكن أن تنتقل بسهولة من شخص لآخر. الأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1 هما نوعان من فيروسات الأنفلونزا. تأتي الأنفلونزا بشكل مفاجئ ويمكن أن تسبب توعكاً غير حاد وقد يكون شديد الدرجة. تكون الأعراض عادة الارتفاع في درجة الحرارة (الحمى) والسعال والتهاب الحلق وقد تتضمن الشعور بالصداع والإعياء الشديد والرشح والزكام وآلام بالعضلات. ومن الأعراض الأخرى للأنفلونزا الغثيان والقيء والإسهال وهي أعراض تنتشر بين الأطفال أكثر من البالغين.

هل يحتاج كل شخص مريض بالأنفلونزا أن يذهب إلى جهة تقديم الرعاية الصحية؟
اتخذ نفس القرار الذي كنت ستتخذه أثناء موسم عادي من الأنفلونزا. لا تذهب لتلقي الرعاية الطبية إذا لم تكن مريضًا أو إذا كنت تعاني من أعراض بسيطة لم تكن لتلجأ بسببها للرعاية الطبية في العادة. بوجه عام يُشفى معظم الأطفال والبالغون الذين يتمتعون بصحة جيدة عند إصابتهم بالأنفلونزا بدون الحاجة إلى زيارة جهة تقديم الرعاية الصحية. قد يرغب بعض الأشخاص في الاتصال بجهة تقديم الرعاية الصحية لتلقي النصح حول الرعاية المنزلية عند الإصابة بالأنفلونزا (يمكنك أيضًا الحصول على معلومات عن الرعاية المنزلية من الموقع www.kingcounty.gov/health/H1N1).

من يجب عليه زيارة أو الاتصال بجهة تقديم الرعاية الصحية؟
- المرضى من الأطفال والبالغين الذين هم عرضة بشكل كبير للإصابة بمرض حاد (انظر أدناه)
- الأطفال والبالغون الذين يعانون من أعراض أنفلونزا حادة يجب عليهم الاتصال بجهة تقديم الرعاية الصحية أو الذهاب لعيادة عناية طبية عاجلة أو قسم الطوارئ إذا لم يستطيعوا الوصول إلى جهة تقديم الرعاية الصحية الخاص بهم.
- قم بالاتصال بجهة تقديم الرعاية الصحية عند مرض الصغار الذين يبلغون أقل من عام من العمر.

اتصل بجهة تقديم الرعاية الصحية كلما أمكن لتلقي النصح قبل تحديد موعد. الرجاء عدم الذهاب إلى قسم الطوارئ إلا إذا كنت تعاني من أعراض حادة أو حالة مزمنة تجعلك عرضة بشكل أكبر للإصابة بمضاعفات الأنفلونزا.

أعتقد أني مصاب بالأنفلونزا. ما الذي يجب أن أفعله؟
- إذا ما كنت مصابًا بالأنفلونزا، ستكون متوعكاً لمدة أسبوع أو لفترة أطول. يرجى البقاء بالبيت لكي تتحسن، ولتقي الآخرين من التقاط المرض. اشرب الكثير من السوائل واحصل على أكبر قسط مكن من الراحة. تجنب السفر. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة إلا بعد مضي 24 ساعة على الأقل من انتهاء الحمى (ارتفاع درجة الحرارة) بدون استخدام الأدوية المخفضة لدرجة الحرارة (مثل Tylenol و ibuprofen).
- اخرج فقط عند الحاجة لتلقي العناية الطبية أو للحصول على المؤن الهامة الأخرى. إذا ما غادرت المنزل لتلقي الرعاية الطبية، قم بارتداء قناع الوجه.
- اغسل يديك باستمرار بالماء الدافئ والصابون أو استخدم مطهر الأيدي.
- **قم بتغطية السعال والعطس** بالمناديل أو بكم الرداء أو بباطن مرفق الذراع.
- تجنب الاحتكاك بالآخرين بوجه عام بقدر الاستطاعة لتجنب نشر المرض للآخرين خاصة من يعانون من الحالات المزمنة ذات الخطورة الكبيرة والتي هي مذكورة في الصفحة التالية.

أعتقد أني مصاب بالأنفلونزا. هل يمكن أن أجري اختبار الإصابة بمرض أنفلونزا H1N1 أو الأنفلونزا الموسمية؟
ليست هناك حاجة ولا يُنصح بإجراء الاختبار وتلقي العلاج بالنسبة لمعظم الأطفال والبالغين المصابين بالأنفلونزا. كما لا يُنصح حاليًا بتناول الأدوية المضادة للفيروسات فيما عدا الأشخاص المصابين بالأنفلونزا ويعانون من المرض الشديد أو الذين هم عرضة لاحتمالات الإصابة بمضاعفات أشد وطأة (انظر الصفحة التالية).

من يكون عرضة للمعاناة من مرض أكثر حدة نتيجة الإصابة بالأنفلونزا؟ الأشخاص المذكورون فيما يلي هم أكثر عرضة للإصابة بمرض أكثر حدة عند الإصابة بالأنفلونزا ويجب عليهم الاتصال بجهة تقديم الرعاية الصحية:

- الأطفال دون سن الخامسة. الرضع والأطفال الأصغر من عامين أكثر عرضة لمشاكل صحية أشد بسبب الأنفلونزا الموسمية.
- البالغون سن 65 عاماً فأكثر.
- النساء الحوامل
- الأشخاص الذين يعانون من الحالات الطبية الآتية:
  - أمراض مزمنة بالرئتين (بما في ذلك الربو) والقلب (فيما عدا ضغط الدم المرتفع) والكلى والكبد والدم (بما في ذلك مرض الأنيميا المنجلية) والمخ والجهاز العصبي والعضلات (خاصة تلك التي تسبب صعوبة أثناء البلع) أو أمراض اضطراب الأيض (بما في ذلك مرض السكري).
  - جهاز المناعة الضعيف بما في ذلك ذوي المناعة الضعيفة نتيجة تناول الأدوية أو بسبب الإصابة بمرض نقص المناعة المكتسبة (HIV).
  - الأشخاص ممن يبلغون 19 عاماً أو أصغر ويتلقون علاجاً طويل المدى بالأسبرين.

متى يجب عليّ زيارة جهة تقديم الرعاية الصحية على الفور؟
إذا مرضت وشعرت بأحد العلامات التحذيرية التالية، اذهب إلى غرفة الطوارئ أو مركز الرعاية العاجلة. إذا ما كانت الأعراض المرضية غير حادة، حاول أولاً الاتصال بجهة تقديم الرعاية الصحية.

تشتمل العلامات التحذيرية الطارئة **بالنسبة للأطفال** على:

- التنفس بشكل أسرع بكثير من المعتاد أو صعوبة في التنفس أو الشعور بالألم أثناء التنفس.
- زرقة لون البشرة أو أن تبدو رمادية اللون (اتصل برقم النجدة 911 فورًا)
- عدم الاستيقاظ من النوم أو عدم التفاعل
- اهتياج شديد حتى أن الطفل لا يرغب في أن يُحمل.
- تحسن الأعراض الشبيهة بأعراض الأنفلونزا ثم عودتها مع حمى (ارتفاع درجة الحرارة) وسعال حاد (إذا لم تكن شديدة، حاول الاتصال جهة تقديم الرعاية الصحية قبل الذهاب إلى وحدة الرعاية الطارئة أو قسم الطوارئ).
- حاول الاتصال بجهة تقديم الرعاية الصحية الخاص بك إذا لم يتناول الطفل سوائل كافية أو كان يعاني من قيء حاد ومستمر. إذا لم تستطع الاتصال بجهة تقديم الرعاية الصحية ولم تتحسن حالة الطفل، اذهب إلى وحدة رعاية طارئة أو قسم الطوارئ.

تشتمل العلامات التحذيرية **بالنسبة للبالغين** على:

- التنفس بشكل أسرع بكثير عن المعتاد أو صعوبة في التنفس أو الشعور بالألم أثناء التنفس.
- ألم أو ضغط على منطقة الصدر أو البطن.
- دوار مفاجئ أو دوخة عند الرقاد أو عند الوقوف
- الارتباك
- تحسن الأعراض الشبيهة بأعراض الأنفلونزا ثم عودتها مع حمى (ارتفاع درجة الحرارة) وسعال حاد (إذا لم تكن شديدة، حاول الاتصال بجهة تقديم الرعاية الصحية قبل الذهاب إلى وحدة الرعاية الطارئة أو قسم الطوارئ)
- حاول الاتصال بجهة تقديم الرعاية الصحية الخاص بك إذا لم يستطع الشخص البالغ تناول سوائل كافية أو كان يعاني من قيء حاد ومستمر. إذا لم تستطع الوصول إلى جهة تقديم الرعاية الصحية، اذهب إلى وحدة الرعاية الطارئة أو قسم الطوارئ.

مزيد من المعلومات:

- **موقع الويب** للصحة العامة - لمقاطعة Seattle & King County الخاص بأنفلونزا H1N1
  www.kingcounty.gov/health/H1N1
- **الصحة العامة – الخط الساخن لمقاطعة Seattle & King County:**(5464) 877-903-KING
  ناقل الطابعة التليفونية: 711. متاح باللغة الإنجليزية والأسبانية
- معلومات مراكز السيطرة على الأمراض ومنعها (CDC) عن أنفلونزا H1N1: http://www.cdc.gov/h1n1flu/